REVISTA FAMÍLIES

MAIG 2026

INFORMACIÓ IMPORTANT

- **DIVENDRES 1 I DILLUNS 25 DE MAIG**: Dies festius
- **DIVENDRES 29 DE MAIG**: Ateneu Divers tancat per reunió d'equip.

On trobar-nos?

Web: www.ateneudivers.cat
Correu electrònic: ateneudivers@ateneudivers.cat
Telèfon: 93 237 27 16
Local: Carrer Mossèn Batlle, 5, Local 2, Barcelona

Horari d'atenció

Dimarts a dijous
de 17:00 a 19:30

CONTINGUTS

ARTICLES

EDITORIAL 3
Per Laura González

SECCIÓ “NO, NO M’HE FUMAT RES” 4
Per Laura González

L’ANSIETAT EN PERSONES AMB DISCAPACITAT INTEL·LECTUAL 6
Per Maite Ruiz

NO A L’OBLIT 8
Per Esther Centelles

SOLIDARITAT 10
Per Josep Batllori Corominas

ACCESSIBILITAT COGNITIVA 11
Per Carme López

VACAS DE JULIO MEDEM 12
Per Markox

ACTIVITATS MES DE MAIG OBERTES A LA CIUTADANIA 14

EDITORIAL · MAIG 2026

COMPARTIR PER AVANÇAR

Autora: **Laura González**

El passat 28 d'abril vam tenir l'oportunitat de participar com a experts en una **formació adreçada a tècnics i tècniques de joventut de València**, centrada en les claus del lleure i l'oci inclusiu i comunitari des de la mirada de la discapacitat intel·lectual.

La formació està dirigida per la **Txus Morata**, professora titular de la Universitat Ramon Llull, directora de la Càtedra d'Oci Educatiu i del Grup de Recerca en Innovació i Anàlisi Social (GIAS) de la Facultat d'Educació Social i Treball Social Pere Tarrés.

La nostra participació es va centrar en una intervenció específica, des de la qual vam poder compartir l'experiència de l'Ateneu Divers i la nostra manera d'entendre i construir el lleure inclusiu des d'una mirada comunitària.

Vam parlar d'oci, però també de drets, de comunitat i de com generar espais on totes les persones hi tinguin cabuda i un protagonisme real.

Aquest tipus d'espais ens recorden que la inclusió no és un concepte abstracte, sinó una pràctica quotidiana que es construeix des del diàleg, la col·laboració i la voluntat de transformar.

Per a nosaltres, com a Ateneu Divers, és un orgull i un plaer poder participar en iniciatives com aquesta, ja que contribueixen de manera directa a millorar la qualitat de vida de les persones amb discapacitat intel·lectual.

Continuem avançant, compartint i teixint aliances.
Perquè només des del treball conjunt podrem seguir construint una societat més inclusiva, més justa i més humana.

SECCIÓ “NO, NO M’HE FUMAT RES!”

MÉS DE 25.000 VISUALITZACIONS A INSTAGRAM (!!)

Autora: **Laura González**

No, no m’he fumat res.
Ni tampoc hem pagat a ningú.
Ni s’ha fet viral per error còsmic.

Un reel de l’Ateneu ha superat les 25.000 visualitzacions i més de 1.000 likes, i ha permès guanyar un bon grapat de seguidors/es.

Sí, nosaltres també ho hem mirat tres vegades.
I no, no és un error.

Per nosaltres això és… com dir-ho… nivell Champions.
O com si el Barça guanyés la lliga (bé, potser massa optimista).
En tot cas: una barbaritat.

Ara bé, abans que penseu que ens hem convertit en influencers d’un dia per l’altre… no.

Darrere d’aquest “boom” hi ha una cosa molt menys glamourosa:
provar, fallar, repetir.
Provar una altra vegada.
I tornar a fallar una mica més.

Reels que no han passat de 100 visualitzacions.
Idees que semblaven brillants… i no ho eren tant.
Moments de “això segur que funciona”... i no, tampoc.

El glamour, vaja.

I enmig de tot això, la Júlia.

SECCIÓ “NO, NO M’HE FUMAT RES!”

Amb paciència infinita, bon ull i zero drama, ha anat afinant, ajustant i insistint.
Reel a reel.
Sense fer soroll, però fent feina de la bona.

Fins que un dia… pam.

25.000 visualitzacions.

Casualitat?
Una mica, segur.
Però sobretot: constància + provar coses noves + no rendir-se quan no surt.

Així que sí, avui celebrem.
Perquè darrere d’aquest reel no hi ha màgia.

Hi ha feina invisible.
I moltes ganes de fer-ho millor.

I això, sincerament, també hauria de ser bastant viral.

L'ANSIETAT EN PERSONES AMB DISCAPACITAT INTEL·LECTUAL

Autora:
Maite Ruiz

Avui us voldria parlar de l'ansietat en persones amb discapacitat intel·lectual, ja que és una situació emocional força freqüent, tot sovint infradiagnosticada i que es manifesta habitualment en canvis de conducta, agressivitat, aïllament, evitació, rigidesa i silenci, el fet de tenir dificultats per gestionar les emocions i entendre els canvis generen una alta vulnerabilitat en les persones.

A diferència de la població general, les persones amb DI s'enfronten a desafiaments afegits a les seves relacions socials, ja que l'entorn, interpreta o no interpreta, la manera d'estar-hi, fet que els hi exposa a més probabilitats de rebuig, burles o aïllament, cosa que alimenta l'ansietat. Per poder trencar aquestes situacions és necessari intentar comprendre les causes, adaptar les estratègies i generar entorns emocionalment segurs.

És necessari comprendre allò que no sempre es diu, l'ansietat social es basa en la por de ser avaluada negativament que s'amplifica per experiències prèvies d'exclusió, manca d'habilitats socials o dificultats per comprendre les regles implícites de cada context.

L'ansietat dels nostres fills també pot estar relacionada amb la sobreprotecció familiar o educativa, ja que molts cuidadors tendim a limitar les oportunitats socials per por al fracàs o al patiment de les persones amb discapacitat. Aquesta evitació preventiva , encara que feta amb bona intenció reforça la idea que el món és amenaçador i fa que la persona s'enfronti cada vegada menys a situacions reals i quan ho fan tenen més por. Moltes vegades aquest procés es passa en silenci.

L'ANSIETAT EN PERSONES AMB DISCAPACITAT INTEL·LECTUAL

El fet és que aquests senyals d'ansietat no sempre es verbalitzen i quan no s'expressen amb paraules, sovint es llegeixen com a oposició, com a retraïment o com a "manca d'interès". Però no ho són.

Hi ha diferents tipus de teràpia per afrontar aquest problema, la Teràpia cognitiva conductual és un bon enfocament per tractar l'ansietat social.

Per altra part, tenir en compte que l'ansietat no viu només a la ment. Se sent al cos: en la respiració que s'escurça, al tremolor, a la urgència d'escapar. Per això, els enfocaments que integren la dimensió corporal –com la relaxació progressiva, el mindfulness adaptat o la musicoteràpia– tenen un paper important.

NO A L'OBLIT

Autora:
Esther Centelles

Un mes de maig d'ara fa 81 anys, l'any 1945, amb la rendició alemanya, es donava per acabada la Segona Guerra Mundial a Europa. I entre els mesos d'abril i maig d'aquell mateix any van ser alliberats els presoners dels últims camps de concentració i extermini nazis, sens dubte l'episodi més inhumà i mortífer de tot el segle XX.

Davant la situació d'escalada bèl·lica mundial que estem vivint avui en dia, és bo que no oblidem els fets luctuosos que van succeir en el passat per tal que no es repeteixin situacions similars. I per això avui us vull parlar de l'obra d'una autora que els va patir en la seva pròpia pell i ens en va deixar testimoni: l'escriptora francesa Charlotte Delbo (1913-1985).

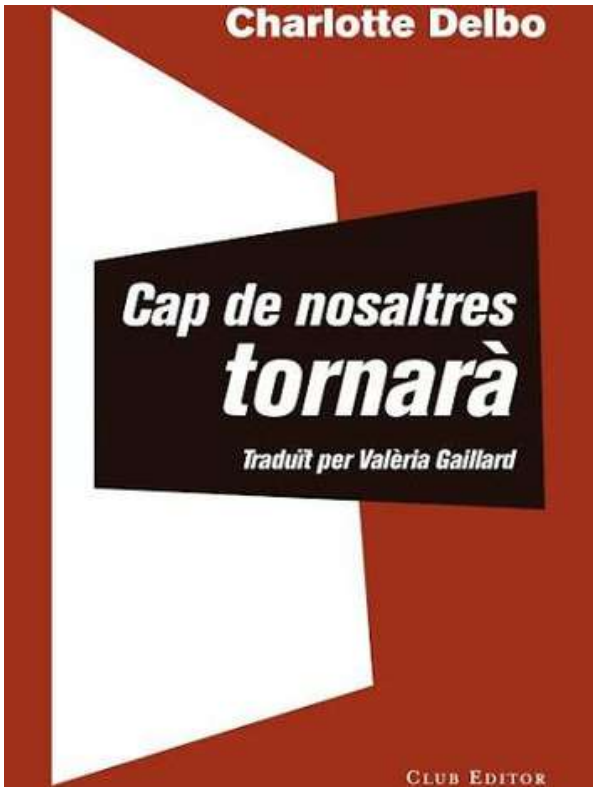
És ben cert que la majoria d'internats i morts en els camps nazis van ser jueus però no tots i aquest és el cas de Delbo, membre del Partit Comunista Francès i activista de la resistència que, el març de 1942, va ser detinguda juntament amb el seu marit, també activista –afusellat al cap d'uns mesos. Ella, després d'un temps d'internament, el gener del 1943 va ser deportada a Auschwitz amb 299 dones més, no jueves, que van entrar al camp cantant «La Marsellesa» i de les quals només en van sobreviure 49. A «Cap de nosaltres tornarà» (Club Editor, 2020), Delbo dona testimoni de la seva estada en aquell camp. En un ambient de malaltia i mort, de dolor físic i mental extrem, l'únic que sosté les internes és la companyonia i la solidaritat entre elles i Delbo ens ho explica amb un to descarnat i a la vegada poètic que sorprèn, en uns textos curts, a vegades autèntics poemes.

NO A L'OBLIT

Autora:
Esther Centelles

El testimoni de l'autora és individual però a la vegada col·lectiu perquè una de les coses que tenien clares ella i les seves companyes de captiveri és que, si alguna sobrevivia, havia d'intentar "explicar allò que era inexplicable" per tal que es conegués la veritat i servís perquè mai es pogués tornar a repetir una cosa semblant. Delbo per a les seves memòries tria un títol, un vers del poeta francès Guillaume Apollinaire, que té un significat metafòric: és possible tornar a la "vida" després d'una experiència com aquesta? Efectivament, cap dels supervivents "tornarà", perquè uns hauran mort i altres ja no seran mai els mateixos. És més, l'autora acaba el seu text amb una frase lapidària: "cap de nosaltres hauria d'haver tornat". Interpreteu vosaltres per què!

Sembla ser, però, que els humans (o almenys els nostres governants) massa sovint oblidem les tragèdies del passat i tornem a ensopegar amb les mateixes pedres. Com és possible que pobles que han patit persecucions, ara es dediquin a perseguir implacablement? No deixem que testimonis com els de Delbo i molts altres autors caiguin en l'oblit i sobretot no ens tornem insensibles a les guerres i les morts, al dolor i patiment dels nostres contemporanis, siguin de prop o de lluny.



SOLIDARITAT

Autor:
Josep Batllori Corominas

Solidaritat, quina paraula més bonica… i que difícil d'entendre.

Moltes boques s'omplen de solidaritat, però molt poques la practiquen de veritat. Sovint sentim polítics que ens diuen que hem de ser solidaris, però no expliquen ni amb qui ni per què. Potser és que ni ells mateixos saben exactament què vol dir.

Per intentar entendre-ho millor, imaginem una situació senzilla. Una àvia té un canari engabiat. Cada dia li dona menjar i aigua, li neteja la gàbia i, a canvi, rep el seu cant melodiós cada matí.

Ara imaginem que jo decideixo ser solidari amb el canari i li obro la gàbia perquè voli lliure. Estic fent-li un bé? O, al contrari, l'estic exposant a un món on pot no trobar menjar i ser víctima de depredadors?

He estat solidari amb el canari? I si penso en l'àvia? Ella cuida un ésser viu i potser troba en el seu cant una companyia que no té en altres persones. Si allibero el canari, deixo de ser solidari amb ella?

Aleshores, què és la solidaritat? On és l'equilibri? Qui decideix què és el correcte?

Potser la solidaritat no és tan simple com sembla. Potser no és només voler ajudar, sinó entendre a qui ajudem i com ho fem, i assumir que, a vegades, ajudar uns pot perjudicar altres.

Recordo que quan la meva dona va fer 50 anys li vaig dedicar unes paraules, i vaig acabar dient: "Avui estic content perquè per fi ens hem igualat: tu has pujat als 50 i jo, per solidaritat, els he baixat."

Potser, al final, la solidaritat també és això: posar-se al lloc de l'altre, fins i tot amb un somriure.

ACCESSIBILITAT COGNITIVA

Autora:
Carme López

L'accessibilitat universal és un pilar fonamental per construir una societat inclusiva i equitativa, ja que garanteix que totes les persones puguin participar plenament en la vida social.
Dins d'aquest marc, l'accessibilitat cognitiva adquireix una importància especial, ja que fa possible comprendre la informació, els espais i els serveis de manera clara i senzilla.
Una societat amb entorns comprensibles beneficia tothom, ja que redueix la complexitat, millora la comunicació i facilita la convivència.

Tanmateix, el seu impacte és clau per a les persones amb discapacitat intel·lectual, que sovint es troben amb barreres invisibles però molt limitadores. Llenguatge administratiu complex, senyalització confusa o instruccions poc clares són obstacles que dificulten la seva autonomia i participació. Aquestes barreres no provenen de la persona, sinó de l'entorn que no està pensat per a la diversitat. L'accessibilitat cognitiva permet eliminar aquests obstacles, promovent la independència, la presa de decisions i la inclusió social. A més, contribueix a l'apoderament i al respecte dels drets de les persones amb discapacitat intel·lectual.

Apostar per entorns accessibles cognitivament és apostar per una societat més justa, humana i comprensible per a tothom.

VACAS
DE JULIO MEDEM

Autor:
Markox

Quan **Julio Medem** va estrenar *Vacas* el **1992**, el cinema espanyol va descobrir una veu insòlita. Lluny del realisme costumista de l'època, el director donostiarra va proposar un viatge hipnòtic i profundament simbòlic a les arrels de la violència i la passió al País Basc rural.

La pel·lícula narra l'enfrontament de dues famílies, els **Irigibel** i els **Mendiluze**, al llarg de tres generacions (entre 1875 i 1936). El conflicte neix d'un acte de covardia en una trinchera de la Tercera Guerra Carlista, on Manuel Irigibel (un impressionant **Carmelo Gómez**) sobreviu amagant-se sota els cadàvers i la sang dels seus companys davant la mirada fixa d'una vaca.

Aquest "pecat original" perseguirà les famílies durant dècades, ramificant-se en:

La competició: Els duels d'*aizkolaris* (talladors de troncs) com a metàfora de la força i la rivalitat.

L'amor prohibit: Relacions secretes que desafien l'odi heretat.

La història: Des del carlisme fins a l'esclat de la Guerra Civil el 1936.

El títol no és casual. Les vacas de la pel·lícula són **espectadores passives i eternes**. Mentre els homes es maten, s'odien i repeteixen els mateixos errors generació rere generació, la vaca roman immòbil, amb una mirada circular (emfatitzada per la càmera de Medem) que sembla contenir tot el temps i la memòria del bosc. Representen la natura impertorbable davant la bogeria humana.

VACAS
DE JULIO MEDEM

Vacas va establir les constants del cinema de Medem:

L'ús de la càmera: Moviments fluids, gairebé orgànics, que s'endinsen pels forats dels troncs o a l'alçada de l'herba.

La circularitat: Molts dels actors (com Carmelo Gómez o Kandido Uranga) interpreten personatges de diferents generacions, suggerint que el destí és una roda de la qual és difícil escapar.

El paisatge com a personatge: El bosc de Guipúscoa no és només un escenari; és un lloc màgic, humit i asfixiant on es barregen els instints més primitius.

La pel·lícula va guanyar el **Goya a la Millor Direcció Novell** i va posar el cinema basc en el mapa internacional. Amb la col·laboració del pintor **Vicente Ameztoy** en la direcció artística i la banda sonora de **Alberto Iglesias**, *Vacas* es manté avui com una obra mestra del realisme màgic europeu.

Curiositat: Si us hi fixeu, la pel·lícula utilitza el recurs visual del "forat" (un tronc buit, la pupil·la de la vaca, una càmera fotogràfica) com un portal entre el passat i el present, una obsessió que Medem seguiria explorant en obres posteriors com *La ardilla roja* o *Los amantes del Círculo Polar*.

DIJOUS MASTERCLASS

PAPIROFLÈXIA

A càrrec de la Marta Pagès

DIJOUS **14 DE MAIG** A LES **18:00H**

Al **local de l'Ateneu Divers**

Passarem la tarda aprenent a fer figures de paper i descobrir el seu art.

T'HO PERDRÀS?!

Activitat gratuïta

Cal fer la inscripció **abans del dimecres 13 de maig** a la secretaria del centre o al correu electrònic ateneudivers@ateneudivers.cat

DISSABTE TEMÀTIC

DISSABTE **16 DE MAIG** A LES **18:00H**

Al **local de l'Ateneu Divers**

XERRADA "TOCATS DE L'ALA O BOJOS PELS OCELLS, UNA AFICIÓ TERAPÈUTICA" IMPARTIDA PEL FRANCESC GIRÓ

Descobrirem el món sobre l'observació d'aus i l'amor per la natura

NO T'HO POTS PERDRE!

Cal fer la inscripció **abans del dijous 14 de maig** a la secretaria del centre o al correu electrònic ateneudivers@ateneudivers.cat

DIJOUS CABARET

DIJOUS **21 DE MAIG** A LES 18:00**H**

ACTUACIÓ

XIRIJOTA DE SANT ADRIÀ

LA XIRIJOTA
de Sant Adrià de Besòs

TARDA DE XIRIJOTAS!

Al **local de l'Ateneu Divers**

Cal fer la inscripció **abans del dimecres 20 de maig** a la secretaria del centre o al correu electrònic ateneudivers@ateneudivers.cat

Cal fer la inscripció **abans del dimecres 27 de maig** a la secretaria del centre o al correu electrònic ateneudivers@ateneudivers.cat

RÀDIO CALIU

DIJOUS **28 DE MAIG** A LES **18:00H**

Al **local de l'Ateneu Divers** i en directe al nostre **canal de YouTube**

MAIG 2026

@ateneudivers